CENTRO UNIVERSITÁRIO SENAC

Guilherme Gomes Ribeiro dos Santos

Vinícius dos Santos de Araújo

PROJETO INTEGRADOR

ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS

SENAC EAD

2023

**Jornada de Lucas - Um Jovem Universitário em Busca do Controle da Ansiedade**

Lucas, um jovem universitário de 23 anos, está enfrentando dificuldades em sua vida acadêmica devido à ansiedade. Ele se sente sobrecarregado com a pressão de realizar bem nos estudos e lidar com várias tarefas acadêmicas e responsabilidades diárias.

Um dia, Lucas descobre nosso aplicativo de controle de ansiedade. Intrigado pelas promessas de ajuda e suporte, ele decide experimentá-lo em sua jornada para controlar sua ansiedade.

Após baixar o aplicativo, Lucas é recebido com uma interface amigável e acolhedora. Ele cria uma conta e preenche algumas informações básicas para personalizar sua experiência. O aplicativo oferece recursos e ferramentas adaptados para ajudar Lucas a enfrentar suas dificuldades específicas.

Lucas começa seu dia com uma meditação guiada no aplicativo, que o ajuda a se concentrar e a acalmar sua mente antes de começar suas tarefas acadêmicas. Durante o dia, ele utiliza exercícios de respiração fornecidos pelo aplicativo para controlar sua ansiedade e permanecer focado.

O aplicativo também oferece dicas práticas para lidar com o estresse, que Lucas incorpora em sua rotina diária. Ele aprende a estabelecer pausas regulares para relaxar e praticar atividades que o ajudam a se desconectar do estresse acadêmico.

Para acompanhar seu progresso, Lucas utiliza o diário emocional do aplicativo, registrando seus sentimentos, emoções e experiências diárias. Ele percebe que essa prática o ajuda a identificar padrões e desencadeadores de ansiedade, permitindo que ele desenvolva estratégias de enfrentamento mais eficazes.

Além disso, o aplicativo oferece a opção de se conectar com psicólogos profissionais especializados em ansiedade. Lucas aproveita essa oportunidade e agenda consultas virtuais regulares, onde recebe orientação personalizada e suporte emocional para lidar com seus desafios.

Com o tempo, Lucas percebe melhorias em sua capacidade de gerenciar sua ansiedade. Ele se sente mais confiante e motivado em suas tarefas acadêmicas, experimentando um aumento em seu desempenho e qualidade de vida.

A jornada de Lucas não acaba aqui. Ele continua usando o aplicativo como uma ferramenta constante em sua busca pelo controle da ansiedade. Através de recursos tecnológicos, ele é capaz de integrar seu aplicativo com seu smartwatch, monitorando suas condições físicas e mentais em tempo real, o que o ajuda a ter uma visão mais completa de sua saúde e bem-estar.

O aplicativo se torna um companheiro constante para Lucas, fornecendo suporte e orientação em sua jornada para uma vida mais equilibrada e tranquila. Ele está grato por ter encontrado uma solução adaptada às suas necessidades e continua a recomendar o aplicativo a seus amigos universitários que também estão lutando contra a ansiedade.

Essa é apenas uma das muitas histórias inspiradoras que surgem a partir da visão de nosso aplicativo de controle de ansiedade. Estamos comprometidos em ajudar pessoas como Lucas a encontrar o equilíbrio emocional.